

PERBEDAAN PERSENTASE LEMAK TUBUH WANITA MENOPAUSE PADA PESERTA DAN BUKAN PESERTA SENAM TAI CHI DI KELURAHAN PARAKAN WETAN, KECAMATAN PARAKAN, KABUPATEN TEMANGGUNG

UMMI KHURRIYYAH -- E2A005106
(2009 - Skripsi)

Tai Chi adalah salah satu jenis senam untuk lanjut usia. Di Kelurahan Parakan Wetan, senam Tai Chi banyak diikuti oleh wanita usia 40 tahun ke atas. Dalam penelitian sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh senam Tai Chi terhadap persentase lemak tubuh. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan persentase lemak tubuh wanita menopause pada peserta dan bukan peserta senam Tai Chi. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. subjek penelitian adalah 36 wanita menopause peserta senam Tai Chi dan 36 wanita menopause bukan peserta senam Tai Chi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 16,7% wanita menopause peserta senam Tai Chi dan 25% wanita menopause bukan peserta senam Tai Chi termasuk obes berdasarkan persentase lemak tubuh. Rerata persentase lemak tubuh pada peserta senam Tai Chi sebesar $24,1 \pm 4,8\%$ dan pada bukan peserta senam Tai Chi sebesar $26,3 \pm 6,4\%$. Rerata IMT pada peserta senam Tai Chi sebesar $23,4 \pm 3,4$ dan pada bukan peserta senam Tai Chi sebesar $24,7 \pm 4,9$. Dari uji statistik menggunakan Chi Square test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan persentase lemak tubuh wanita menopause pada peserta dan bukan peserta senam Tai Chi ($p=0,384$). Uji statistik menggunakan Independent T-test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan IMT wanita menopause pada peserta dan bukan peserta senam Tai Chi ($p=0,196$). Tidak ada perbedaan tingkat konsumsi energi ($p=0,684$), konsumsi protein ($p=0,052$), konsumsi lemak ($p=0,887$), konsumsi serat ($p=0,928$) dan tingkat aktivitas fisik ($p=0,075$) wanita menopause pada peserta dan bukan peserta senam Tai Chi. Disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan persentase lemak tubuh dan IMT wanita menopause pada peserta dan bukan peserta senam Tai Chi di Kelurahan Parakan Wetan.

Kata Kunci: persentase lemak tubuh, senam Tai Chi, Temanggung, wanita menopause